有关商品使用方法的疑问请垂询我们的

健康咨询室

上海	北京	广州
电话：021-63917557	电话：010-85809160	电话：020-87322115
成都	沈阳	济南
电话：028-86528209	电话：024-23258910	电话：0531-86065603
武汉	福州	南京
电话：027-82656656	电话：0591-87674829	电话：025-86893941
天津	西安	杭州
电话：022-24152575	电话：029-87203267	电话：0571-85775948
哈尔滨	重庆	昆明
电话：0451-53009752	电话：023-63726722	电话：0871-3571933
深圳	石家庄	郑州
电话：0755-83665528	电话：0311-86918693	电话：0371-67717881
长沙	南宁	
电话：0731-4462578	电话：0771-5879402	

制造厂：

电话：0411-87614222

邮编：116600

欧姆龙（大连）有限公司

大连经济技术开发区松江路 3 号

销售商：

电话：0411-87317201

邮编：116600

欧姆龙工贸（大连）有限公司

大连市保税区 IC-45-1 号

5322978-0B

使用说明书

OMRON 欧姆龙

欧姆龙电子计步器

Walking style

HJ-301

■ 本说明书上的插图均为效果图。

目　录

使用前的准备

关于 HJ-301 ……1
HJ-301 的使用方法 ……3
安全注意事项 ……5
产品的组成 ……8
各部位的名称 ……9
设定时间·体重·身高·步幅 ……12

使用方法

开始步行吧 ……17
查看测量结果 ……21
电池的寿命与更换 ……28
关于初始化 ……32

疑问时·保修等

保养与保管 ……33
如有疑问时 ……34
规格 ……35
欧姆龙健康产品保证书 / 保修卡 ……38
咨询方法 ……封底

■ 感谢您购买欧姆龙产品。
■ 为了正确安全地使用，使用前请务必仔细阅读本使用说明书。
■ 敬请经常把本说明书带在身边以便查阅。
■ 本说明书兼作产品保证书 / 保修卡。请妥善保管，以防丢失。

企业标准编号：Q/OMD 17-2008

关于 HJ-301

本产品在原先的“步数”及“卡路里”等测量的基础上，增加采用了步行的“强度”和“量”等新指标的测定。为了更有效地步行，“运动的强度和量”成为更有用的指标。把这些指标数值化来表示的值就是“Mets”和“Exercise”。

关于身体活动的强度及量的单位

■ METs（Mets）：强度的单位

该单位表示身体活动的强度，相当于安静时消耗能量的几倍。
静坐时为 1 METs，一般步行时则为 3 METs（4 km/小时）。

■ Ex（Exercise）：活动量单位（METs× 时间）

该单位表示身体活动的量。
因为是活动强度（METs）乘以时间得到的数值，所以越是强动的活动，越是可以在更短时间内达到 1Ex。
一般步行（4 km / 小时）为 3 METs。因此步行一个小时就是 3 METs × 1 小时，等于 3 Ex。

为了健康

根据日本“促进健康的运动指南2006《运动指南2006》”的记载，在3 METs以上活动强度下，一周内进行23 Ex的身体活动为适合促进健康。因此未满3 METs的较小强度活动则不包含在23 Ex内。

HJ-301 的特点

● 运动量步数

计算和显示 1 日内的全部步数中，健康有效的 3 METs 以上强度的步行步数。

● 运动量

作为身体活动量来确认一日中健康有效的步行步数。

活动强度与活动量在本使用说明书内如下显示。
- METs（Mets）= METs
- Ex（Exercise）= Ex

HJ-301 的使用方法

① 设定

设定以下内容

- 时间
- 体重
- 身高
- 步幅

12 页

② 佩带

- 放入口袋中
- 放入包中
- 挂在脖子上

17 页

HJ-301 按以下步骤使用。

安全注意事项

请在使用之前仔细阅读本使用说明书。

- 在使用说明书中使用的警告符号与注意图标，是为了正确而安全地使用本产品，防止对您和他人的人身及财产造成伤害。
- 表示符号与含义如下所示。

警告符号

⚠警告	错误使用时，可能会导致人员的死亡或者重伤。
⚠注意	错误使用时有发生人员伤害和物品损坏 * 的可能性。

*物品损坏是表示有关房屋，家产以及家畜，宠物的损害。

图记号例

- ●图标是表示强制（必须遵守的事项）。（左图是表示“一般的强制”）
- ⃠该图标是表示禁止（不允许做的事项）。（左图是表示“一般的禁止”）
- ⓮符号是电子信息产品污染控制标志。（表示本产品的环保使用期限为 10 年，并且可以回收利用，不应随意丢弃。不包括干电池。）

⚠警告

使用时

进行节食或运动疗法时，请勿自行判断，必须得到医生或者专家的指导。
- 自行判断，将会伤害到健康。

电池的保管

请勿将电池放在幼儿触手可及之处。
- 幼儿会有吞食电池的危险。万一有幼儿吞食了电池，请立即与医生联系。

请勿加热电池或投入火中。
- 金属锂的熔解，将会产生剧烈破裂，导致火灾。

保管

请勿保管在幼儿触手可及之处。
- 万一幼儿吞食了小的部件，请立即与医生联系。

安全注意事项

⚠注意

使用时

请勿用挂绳来回甩动本产品。
- 可能会引起损伤。

请勿将本产品放置于裤子的后袋中。
- 以防止受伤或损坏本产品。

电池的保管

请正确放入电池的⊕⊖极。
- 由于电池发热，漏液，破裂等原因，可能导致本体损坏或身体受伤。

请使用指定的电池。
- 否则可能会造成电池漏液，发热，破裂等，损坏本产品。

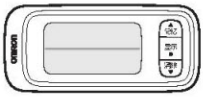
注意

- 请勿擅自拆卸或改装本产品。
- 请勿强烈撞击、摔落或踩踏本产品。
- 本产品不防水。请勿用水洗或用湿手触摸。
- 使用完的电池，请按照当地的废弃规定进行处理。

产品的组成

包装盒内附有以下物品。
如果发现缺少任何一个物品，请与欧姆龙健康咨询室联系。（☞ 封底）

1. 本体



2. 挂绳

3. 挂绳用的锁扣

4. 试用电池
（CR2032×1 个）

参考

- 本体内已装有电池。
- 附属电池是试用电池。
  电池的寿命可能会提前结束。

5. 简易螺丝刀

6. 使用说明书（本书附欧姆龙健康产品保证书）

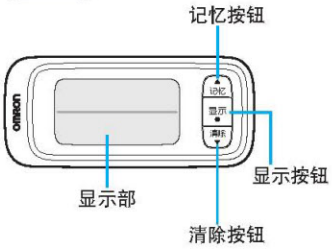
7. 合格证

8. 顾客服务一览表

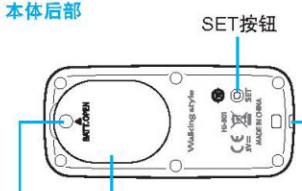
9. 有毒有害物质或元素含有表

各部位的名称

本体



本体后部



显示部

显示电池寿命。

注意 此画面是全部点亮时的显示内容。在实际使用时，显示画面会有所不同。

●挂绳和锁扣的安装方法

本体和挂绳的安装方法

挂绳和锁扣的安装方法

锁扣的打开／关闭的方法

注意 在取下挂绳和锁扣时，请记得打开锁扣。强行拉开将导致衣服等损坏。

注意 此计步器为精密仪器。请妥善使用。

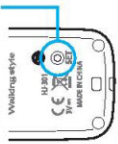
- 防止在卫生间内将本体掉落或者在洗衣服时与衣服一起掺杂清洗。

我们建议您使用附属品
防止摔落或在洗衣服时忘记将计步器取出，请使用附属的挂绳和锁扣。

设定时间・体重・身高・步幅

开始设定时

使用细小且结实的棒按下本体后部的 SET 按钮，显示时间设定。



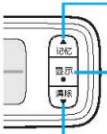
注意 请勿用头尖的棒强力按本体，可能会损坏本体。

“小时”闪烁。

按时间、体重、身高、步幅的顺序进行设定。

注意 设定途中如停止 5 分钟以上，显示将消失，设定恢复到出厂时的状态。请重新设定。

●使用的按钮



・按一下前进 1 步
・连续按会快进

设定各项目后移动到下一个项目

・按一下后退 1 步
・连续按会快退

1 设定“小时”

按下 记忆 或 清除 按钮直到与现在的“小时”相符合，按 显示 按钮进行设定。

- 设定范围为 0～23 小时
- 超过 23 将返回到 0
- 快进以 1 小时为单位

“分钟”闪烁。

2 设定“分钟”

按下 记忆 或 清除 按钮直到与现在的“分钟”相符合，按 显示 按钮进行设定。

- 设定范围为 00～59 分钟
- 超过 59 将返回到 00
- 快进以 10 分钟为单位

转到体重设定。

3 设定“体重”

按步骤 1 ～ 2 相同的方法设定“体重”。

- 设定范围为 30 ～ 136 kg
- 超过 136 将返回到 30
- 快进以 10 kg 为单位

转到身高设定。

4 设定“身高”

按步骤 1 ～ 2 相同的方法设定“身高”。

- 设定范围为 100 ～ 199 cm
- 超过 199 将返回到 100
- 快进以 10 cm 为单位

转到步幅设定。

继续

5 设定“步幅”

参考“步幅的测量方法”（☞ 16 页），
测量自己的步幅。

按步骤 1 ～ 2 相同的方法
设定“步幅”。

- 设定范围为 30 ～ 120 cm
- 超过 120 将返回到 30
- 快进以 10 cm 为单位

转到“运动量步数 ・ 运动量显示”。

到这里为止，设定就全部结束了。

更改设定时

如果要重新再设定时间、体重、身高及步幅，请按下本体后部的SET按钮。显示为时间设定。

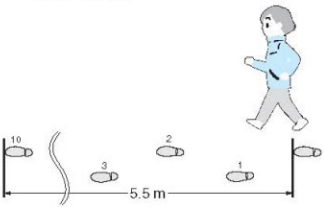
参考 设定变更中在不进行任何按钮操作的状态下持续 5 分钟以上，将返回运动量步数・运动量显示。

步幅的测量方法

一只脚的脚尖到另一只脚的脚尖的距离是正确的步幅。正确的平均步幅，相当于走 10 步合计的距离再除以步数（10）。
请按以下方式计算。

例：步行 5.5 m 时

$$\frac{\text{5.5 m（合计距离）}}{\text{10 步（步数）}} = \text{0.55 m（55 cm）}$$



开始步行吧

佩带

●放入口袋中

注意 请勿放入裤子后侧的口袋，以免坐下时损坏本产品。

参考 为了防止本产品掉落，我们建议您将锁扣紧扣到口袋的深处。

●放入包中

●挂在脖子上

请使用市场上销售的绳子或挂绳。

注意 附属的挂绳和锁扣是为了防止计步器掉落。
请勿把本产品佩带在腰上或是手提包上。

■为了正确计步

请阅读“以下情况时，可能无法正确计步”。
（☞ 20 页）

开始步行

计算步数。

注意 开始测量之前必须设定好时间、体重、身高及步幅。
（☞ 12 页）

关于计算步数

开始步行后，为了防止计数错误，会判断是否已经开始步行。步行 4 秒以上时，将一次性显示到此为止的步数（因此，步行约 4 秒时间内显示保持不变，之后显示才增加）。

参考 关于省电功能

为了减少电量消耗，在不进行任何按钮操作的状态下持续 5 分钟以上，显示将会消失，但步数的计算继续进行。

按 [↑ 记忆] 或 [模式] 或 [时间] 按钮，将再次显示。

关于电池寿命的推测方法

本产品根据每日步行频率或佩带时间，电池的消耗量会有所变化。
下面事例请作为电池寿命的基准进行参考。

・日常生活中携带→约 4.5 个月

按 1 日携带 15 小时，检测出其中约 4 小时步行步数来推测。

・只有步行时携带→约 6.0 个月

按 1 日只有 2 小时的步行(相当于约 1 万步)时携带来推测

注意 无论哪种情况下，步行或运动量增加时，电池寿命会缩短。

以下情况时，可能无法进行正确计步

●本体动作不规则时

- 在脚和腰之间进行不规则运动的背包中
- 垂挂在腰上或背包上

●步行不规则时

- 类似脚板蹭着地面的行走方式，穿着凉鞋、拖鞋、木屐等行走
- 在拥挤场所行走时步法混乱

●上下运动或者振动频繁的场所使用时

- 一会儿站起来一会儿坐下去
- 步行以外的运动
- 上下楼梯或爬陡坡
- 乘坐在上下振动或左右摇晃的交通工具（自行车、汽车、电车、公交车等）中

●一会儿慢跑、一会又非常慢地行走

查看测量结果

切换显示

每次按下 显示 按钮，以切换到下一个内容。

显示运动量步数、运动量
（☞ 22 页）

显示

显示步数、时间
（☞ 22 页）

显示

显示消耗卡路里、步行距离
（☞ 23 页）

显示

显示累计步数
（☞ 23 页）

显示

关于显示画面

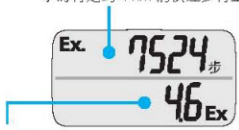
显示运动量步数、运动量

显示只在适合促进健康的步行状态下（3 METs 以上）计算的运动量步数及运动量的画面。

运动量步数

在 1 日内的全部步数中将 3 METs 以上步数作为运动量步数。

3 METs 步行的基准：按约 70 cm 的步幅 1 分钟行走约 100 步时的强度，或者 1 小时行走约 4 km 的快速步行量。



运动量

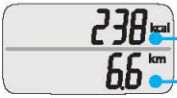
从步行强度与 3 METs 以上的步行时间中算出的运动量。

※关于 METs、Ex（☞ 1 页）

显示步数、时间

查看测量结果

显示消耗卡路里、步行距离



消耗卡路里

步行距离

显示累计步数

累计步数

与一般步数的计算不同的是可以任意复位步数，重新计算步数。方便于参加活动时计步。

累计步行的天数

复位累计步数（开始）到下一次复位（结束）为止的天数。

参考 当累计步数达到 999999 步时，步数与经过天数的计算将会停止。

※“关于累计步数的复位”（☞ 27 页）

记忆功能

可以查看过去所记录的测量值。

1日内的测量值（步数、消耗卡路里、步行距离、运动量步数与运动量），将在时间变为“0: 00”时自动记录，显示返回到“0”。

参考 必须正确设定时间。

1 按 显示 按钮，选择想要看的显示内容

（累计步数的显示除外）

※“切换显示”（☞21页）

2 按 记忆 按钮，查看测量值

显示1日前所记录的测量值。

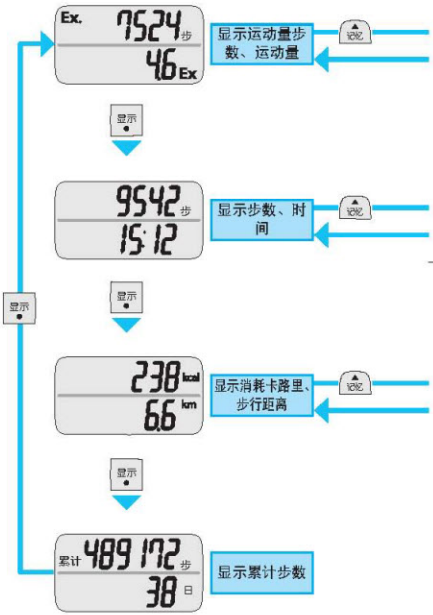
- 按 记忆 按钮按顺序显示7日前的测量值。
- 想返回到当前的显示时，按 调整 按钮。

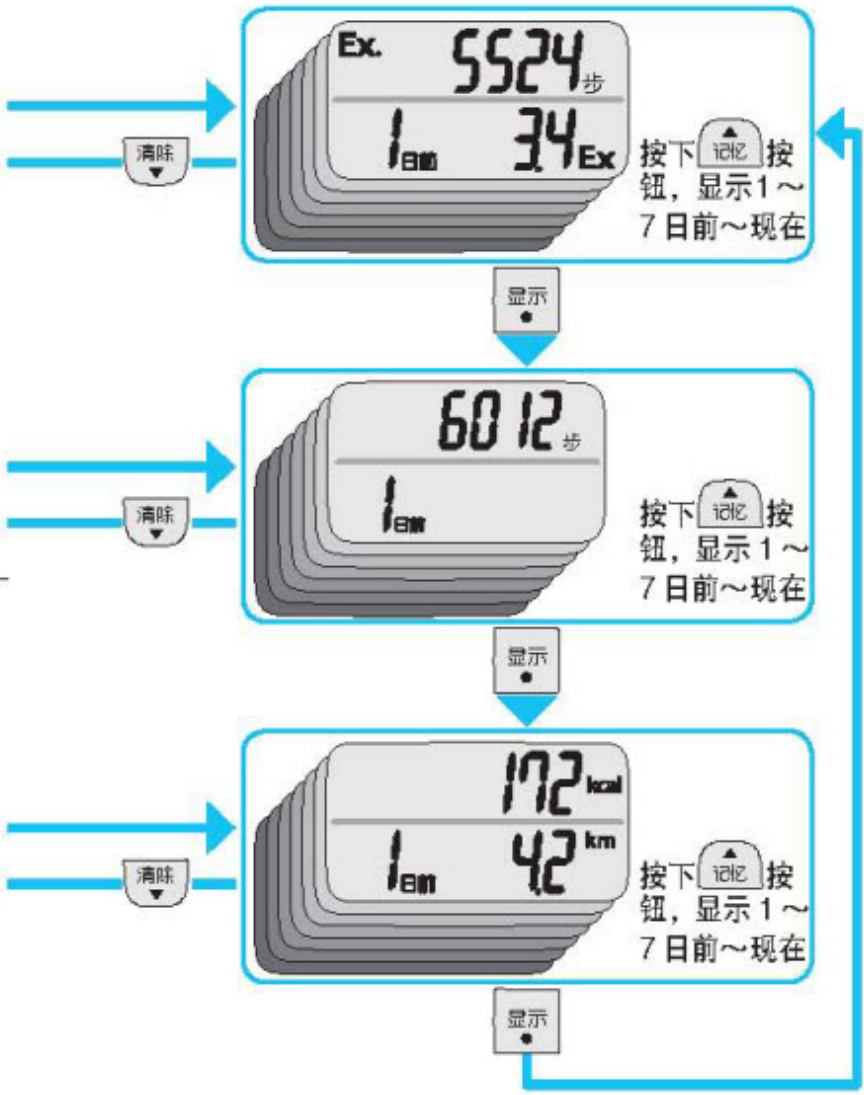
参考 显示记忆测量值时，时间不显示。

参考 在不进行任何按钮操作的状态下持续1分钟以上，将返回到显示记忆之前的画面。

查看测量结果

●记忆功能的操作按钮




Ex.
5524步
1日前
3.4Ex
清除
按下记忆按钮，显示1～7日前～现在
显示
6012步
1日前
清除
按下记忆按钮，显示1～7日前～现在
显示
172kcal
1日前
4.2km
清除
按下记忆按钮，显示1～7日前～现在
显示

关于累计步数的复位

1 按 显示 按钮，
显示累计步数

※显示累计步数的详细信息（☞ 23 页）

2 按 清除 按钮 2 秒钟
累计步数的天数变为“Clr”闪烁。

3 按 清除 按钮
累计步数复位，累计的步行天数更改为显示“第一日”。

参考 在不进行任何按钮操作的状态下持续10秒以上，或者按下除“清除”以外的按钮时，将返回到累计步数显示。

电池的寿命与更换

“ ”闪烁或点亮时，请及时更换新的电池(CR2032)。

关于“ ”

闪烁	电池电量不足或即将耗尽。
点亮	电池电量已耗尽。 测量将停止。

注意

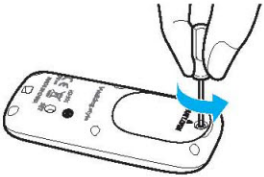
- 更换电池的过程请勿跨越凌晨 0:00。取出电池日的测量值会与放入电池日的测量值相加。(取出电池日与放入电池日会被当作同一日处理。)
- 测量值的记录是在每个小时的 00 分时进行。更换电池后，从每个小时的 00 分到更换电池时的测量值将会消失。
- 取出电池时，时间将返回“0:00”。请重新设定时间。
  “设定时间·体重·身高·步幅”
  (☞ 12 页)
  (过去的测定值与设定的体重、身高及步幅将会保留。)

参考 附属的电池为试用电池。电池的寿命可能会提前结束。

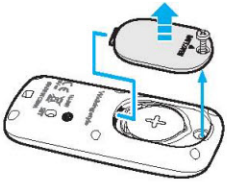
电池的更换方法

1 松开本体后部电池盖的螺丝

使用附属的简易螺丝刀或者市场销售的螺丝刀，松开电池盖的螺丝。



2 打开电池盖

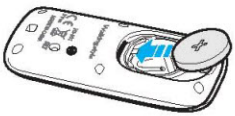


继续

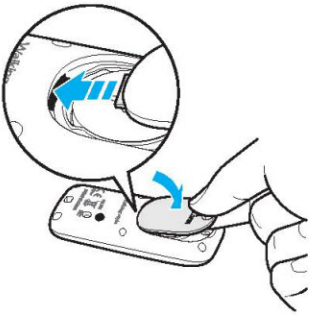
3 使用细小且结实的棒取出旧电池

注意 请勿使用金属制的小钮子、螺丝刀等。

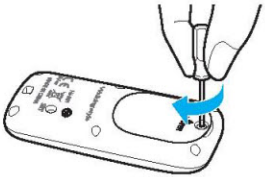
4 将电池（CR2032）的“+”极朝上，按照箭头方向安装



5 先插入电池盖的突出部分



6 拧紧电池盖的螺丝



关于初始化

如果要将过去的测量值与已设定的时间、体重、身高及步幅全部清除时，请按以下步骤进行初始化。

1 用细小且结实的棒按下本体后部的 SET 按钮

显示时间设定。

注意 请勿使用头尖的棒强力按本体，可能会损坏本体。

2 同时按 记忆 和 清除 按钮2秒

显示“ALLCIr”之后，将显示时间设定。过去的测量值与已设定的时间、体重、身高及步幅将全部清除。再次使用时，请重新设定时间、体重、身高及步幅。（☞12页）

参考 放置5分钟以上时，显示消失并返回到出厂时的状态。请重新设定。（☞12页）

保养与保管

关于保养

请经常保持清洁。

机身上的污垢请用干而柔软的布擦干净。
污垢特别难擦时，请用干而柔软的布蘸点水或中性溶剂擦干净。

注意 请勿将水溅入机身内部。

■保养和保管的注意事项

去除污垢时，请勿使用汽油、稀释剂等挥发性液体。

请勿放在以下地方保管。

- 经常接触到水的场所
- 受高温、多湿、阳光直射、灰尘、含盐分等空气影响的场所
- 有倾斜、振动、冲击的场所
- 化学药品的保管场所及产生腐蚀性气体的场所

请勿保管在幼儿触手可及的场所。

长期（3 个月以上）不使用时，请取出电池后保管。

※ 如果不遵守以上注意事项及其它正确的使用方法，我们将不负质量上的责任。

如有疑问时

现象	原　因	处理方法
电池显示闪烁	电池电量即将耗尽	请及时更换新的电池（CR2032）（☞ 28 页）
电池显示点亮	电池电量已耗尽	
没有任何显示	电池的正负⊕⊖极方向安装错误	请正确调整电池的方向（☞ 28 页）
	电池电量已耗尽	请及时更换新的电池（CR2032）。（☞ 28 页）
	进入省电模式	请按下 或 或 按钮（☞ 18 页）
显示值有误	佩带的方法有误	请阅读“佩带”部分（☞ 17 页）
	行走不规则	请阅读“以下情况时，可能无法正确计步”（☞20 页）
	设定值有误	请更改设定（☞ 16 页）
出现错误时显示“Err”	操作异常	请重新放入电池（☞ 28 页）
显示内容异常 / 无法进行按钮操作		请重新放入电池（☞ 28 页）

如果上述方法都不能正常使用时，请向欧姆龙健康咨询室咨询。（☞ 封底）

参考 本产品在故障、修理时，设定的时间、体重、身高、步幅与记录的测量值将全部清除。我们建议您把测量结果记录到纸上。

规　格

产品名称	欧姆龙电子计步器 Walking style	
型号	HJ-301	
电源电压	DC3V（锂电池 CR2032×1个）	
显示	步数	0～999999步
	运动量步数	0～999999步
	运动量	0.0～399.9 Ex
	累计步数	0～999999步
	累计步行的天数	1～3999日
	消耗卡路里	0～59999 kcal
	步行距离	0.0～399.9 km
	时间	0:00～23:59
记忆	步数	1～7日前
	运动量步数	1～7日前
	运动量	1～7日前
	消耗卡路里（kcal）	1～7日前
	步行距离（km）	1～7日前
设定	时间　0:00～23:59（24小时显示）	
	体重　30～136 kg（1 kg为单位）	
	身高　100～199 cm（1 cm为单位）	
	步幅　30～120 cm（1 cm为单位）	
使用温湿度	-10℃～+ 40℃・30%～85% RH	
运输和保存温湿度	-20℃～+ 60℃・30%～95% RH	
运输和保存大气压力	500hPa～1060hPa	
运行大气压力	860hPa～1060hPa	
电池寿命	约4.5个月*（1日4小时使用时）	
	约6.0个月*（1日2小时使用时相当于1万步）	
外形尺寸	宽75.5×高33.5×厚11.8 mm	
重量	约28 g（含电池）	
附属品	挂绳、挂绳用的锁扣、试用电池（CR2032×1个、内置）、简易螺丝刀、使用说明书（附欧姆龙健康产品保证书）、合格证、顾客服务一览表、有毒有害物质或元素含有表	

如果规格或外观有所更改，恕不另行通知。

* 根据本公司的试验条件，使用新电池。

Memo

Memo

欧姆龙健康产品保证书

1. 欧姆龙健康产品从购买之日起，凭购物发票享受一年的免费保修。
2. 我方对因下列使用者个人的原因而造成的故障将不提供免费保修服务。

   如：

   a) 擅自拆装、改装该产品而造成的故障；
   b) 在使用、搬运的过程中不慎跌落而造成的故障；
   c) 因缺乏合理的保养而造成的故障；
   d) 没有按照使用说明书的正确指示进行操作而造成的故障；
   e) 因非欧姆龙授权的维修店的不当修理而造成的故障等等。
3. 保修范围外的维修服务，将按规定收费。
4. 在要求提供保修服务时，请垂询健康咨询室。

保 修 卡

产品型号：_____ 姓名：_____

购买日期：_____ 地址：_____

销售店名：_____ 邮政编码：_____

地址：_____ 联系电话：_____

销售店的印章 _____